

# Jurnalul Gândurilor Automate Negative

<b>Data:</b>	<b>Situația:</b> Describe: 1. Evenimentul care a dus la gândul negativ 2. Fluxul de gânduri, reveria sau reacția neplăcută care a dus la gândul negativ	<b>Emoții:</b> 1. Specifică dacă te-ai simțit necăjit(ă), neliniștit(ă), vinovat(ă), etc. 2. Intensitatea emoției (1-100)	<b>Gânduri automate:</b> 1. Scrie gândul automat care a venit înainte de emoție 2. Cât de mult crezi în acest gând? (0-100%)	<b>Răspuns Rațional:</b> 1. Scrie răspunsul rațional pe care îl poți găsi la gândul negativ 2. Cât de mult crezi în răspunsul rațional? (0-100%)	<b>Rezultate:</b> 1. Evaluează-ți din nou credința în gândul negativ (0-100%) 2. Specifică și evaluează noile emoții (0-100).

